



## Ski & Free am Reschensee

Abwechslungsreiche Ski- und Freeridetouren mit  
komfortablem Stützpunkt in St. Valentin

---

Die Region am Reschenpass, wie beispielsweise das idyllische Rojental oder das Skigebiet Schöneben-Haideralm, lockt mit Hängen in allen Ausrichtungen. Somit ist von Pulverschnee bis Firm alles möglich. Wir werden an diesem verlängerten Ski- und Freeride-Wochenende die reizvollsten Varianten der zahlreichen Möglichkeiten kennenlernen. Die aussichtsreichen Aufstiege und atemberaubenden Abfahrten in beeindruckender Landschaft werden Dir ganz sicher lange in Erinnerung bleiben. Die regionale Küche und die Gastfreundschaft des Vinschgaus werden ein Übriges tun, dass Du diese Tage nicht so schnell vergessen wirst.

---

# Anforderungen

**Kondition** ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter

**Technik** ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.

## Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Anreise - Besprechung der Tourenmöglichkeiten - [Hotel Etschquelle](#) oder vergleichbares Hotel

Nachdem wir unsere Zimmer bezogen haben, treffen wir uns zur Vorbesprechung in der Lounge. Welche Touren wir in den nächsten Tagen machen, hängt von der Schnee-, Wetter- und Lawinenlage ab. Wir machen das Beste aus den Bedingungen.

**Tag 2:** Freeridetour Schöneben-Haideralm

Heute ist ein Freeridetag geplant. Das kleine aber feine Skigebiet mit wunderbaren Möglichkeiten liegt direkt vor unserer Haustür. Das Ski-Resort Schöneben-Haideralm am Reschenpass bietet tolle Freeridevarianten. Mit Aufstiegen bis zu 600 Höhenmetern erschließen sich uns neue, atemberaubende Abfahrten.

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 3:** Skitour im Rojental

Bei der Vielfalt an Tourenmöglichkeiten im Rojental, fällt uns die Wahl wahrscheinlich schwer. Welche der zahlreichen Skitouren im Rojental wir machen werden, ob wir den äußeren Nockenkopf mit 2.769 m oder den inneren Nockenkopf mit 2.772 m, den Piz Lat (2.808 m) oder den Griankopf (2.896 m) anpeilen, ist letztendlich eine Frage der besten Bedingungen.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 4:** Skitour bei Nauders

Das Skitourengebiet in Nauders ist heute unser Ziel. Nach einer kurzen Fahrt mit dem Sessellift erschließt sich uns die weitläufige Region. Mit kurzen Anstiegen erreichen wir unberührte Hänge. Am Nachmittag werden wir wieder zurück sein und können noch die Heimreise antreten.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

---

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

---

## Ausrüstung

- |   |  |
|---|--|
|  RUCKSACK 30L - 40L MIT SKIBEFESTIGUNG |  SKITOURENSCHUHE              |
|  TOURENSKI MIT FELLEN                  |  HARSCHWEISEN                 |
|  STÖCKE MIT GROSSEN TELLERN            |  LVS-GERÄT, SCHAUFEL, SONDE * |
|  ERSATZBATTERIEN FÜR LVS-GERÄT         |  BIWAKSACK                    |
|  SKIHELM                               |  FUNKTIONSSOCKEN              |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE              |  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG    |
|  WINTERTOURENHOSE                      |  WÄRMENDE JACKE               |
|  HARDSHELLJACKE                        |  MÜTZE / STIRNBAND            |
|  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE                 |  SONNENSCHUTZ                 |
|  THERMOSFLASCHE                        |  ENERGIERIEGEL / NÜSSE        |
|  KLEINER KULTURBEUTEL                  |  BADEBEKLEIDUNG               |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD             |  BLASENPFLASTER & TAPE        |

Die mit einem \*Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Skiführer  
3 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)  
LVS-Gerät / Schaufel / Sonde (leihweise)

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

4 Personen  
max. 6

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung  
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
Skipass  
Transfers  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### DAUER

3,5 Tage von Donnerstag - Sonntag

### TREFFPUNKT

18:00 Uhr Hotel Stocker, Vittorio Veneto 42, St. Valentin am Reschensee, Vinschgau

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 15:00 Uhr

### PARKEN

beim Hotel

---

## Preise und Termine



**EUR 925.00 pro Person ab 4 Personen**

---

## Allgemeine Informationen

### Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Kompass Vinschgau Val Venosta 1: 50 000

### Unterbringung

Wir sind in einem komfortablen \*\*\*Sterne-Hotel am Reschensee in Doppelzimmern untergebracht. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht. Gegen Aufpreis und bei Verfügbarkeit sind auch Einzelzimmer möglich.

### **Anreise mit dem PKW:**

Von München über Rosenheim, Kufstein, Innsbruck, Landeck, Reschenpass: Weiterfahrt auf der Vinschgauer Staatsstraße

Von München über Garmisch, Fernpass, Landeck, Reschenpass: Weiterfahrt auf der Vinschgauer Staatsstraße

Von Ulm über Kempten, Füssen, Fernpass, Imst, Landeck, Reschenpass: Weiterfahrt auf der Vinschgauer Staatsstraße

Am Reschensee bis St.Valentin weiterfahren, dort im Zentrum, Hauptstraße 42, befindet sich das Hotel Stocker.

Parkmöglichkeit vorhanden.

### **Unterkünfte bei vorzeitiger Anreise:**

<https://www.vinschgau.net/de/reschenpass.html>

<https://www.vinschgau.net/de/reschenpass/unterkuenfte/hotels-in-graun-langtaufers.html>

### **Wichtiger Hinweis:**

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

---

## Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Kondition für Aufstiege bis zu 800 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1000 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Höhenmeter



Kondition für Aufstiege bis zu 1500 Höhenmeter

### Technik



Du beherrschst den Parallelschwung auf der schwarzen Piste.  
Skitourenenerfahrung ist nicht notwendig.



Du hast bereits erste Skitourenenerfahrung und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast schon viel Erfahrung im Skitourengehen und kannst sicher im freien Gelände und in allen Schneearten Skifahren.



Du hast Skitourenenerfahrung auch im Hochgebirge, hast eine gute Fahrtechnik und beherrschst auch anspruchsvolles Gelände und alle Schneearten. Auch im Umgang mit Steigeisen und Pickel bist Du versiert.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Die Bergschule Kleinwalsertal legt besonderen Wert auf Qualität und individuelle Betreuung. Deshalb sind wir in Kleingruppen mit maximal 5 Personen pro Guide unterwegs. Nur dadurch ist ein Höchstmaß an Sicherheit möglich. Das macht den kleinen aber feinen Unterschied aus, den Du spüren wirst! Gönn dir diesen Luxus!

# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Wenn der innere Schweinehund mal wieder ziemlich laut knurrt, dann stell Dir einfach Deine Traumtour vor. Ver-setze Dich gedanklich in eine wunderschöne Winterlandschaft und erspüre das Gefühl von Freiheit. Wenn Du den Trainingsplan ausschneidest und an den Kühlschrank klebst, dann fällt das Training sicher noch leichter.

## Skitouren & Freeriden

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

### AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## Schneeschuh-Wandern

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

### AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



### TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

1 Minute Kniebeugen



1 Minute Skipping



1 Minute Ausfallschritte



1 Minute Strecksprünge



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



### TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen  
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)

